

Meinhard Vintler

Zahngesundheit und Leistungs- fähigkeit



Ein Ratgeber für
Ärzte, chronisch
Kranke und
Spitzensportler

RATGEBER

 Springer

Zahngesundheit und Leistungsfähigkeit

Meinhard Vintler

Zahngesundheit und Leistungsfähigkeit

Ein Ratgeber für Ärzte, chronisch
Kranke und Spitzensportler

 Springer

Meinhard Vintler
Villach, Österreich

ISBN 978-3-662-63668-8 ISBN 978-3-662-63669-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63669-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

mit Beitrag von. P. Katharina Thölken

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Das vorliegende Fachbuch behandelt ein sehr wichtiges Thema und stellt die komplexen biologischen Zusammenhänge zwischen Zahngesundheit und Leistungsfähigkeit in hervorragender Weise anschaulich dar. Die Grundlagenwissenschaften, gerade auf dem Gebiet der klinischen Immunologie, haben uns in den letzten 20 Jahren einen enormen Wissenszuwachs beschert. Der Druck auf die Wissenschaft ist hoch. Eine stetig zunehmende Zahl an Menschen in Deutschland und in anderen Industrienationen leiden an chronisch entzündlichen Erkrankungen. Dazu zählen Allergien, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Magen-Darm- oder Schilddrüsenerkrankungen, Osteoporose, Parodontitis und andere chronische Infektionen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um nur die wichtigsten zu nennen. Die moderne Medizin beherrscht heute weitestgehend die Seuchen früherer Jahre, dafür nehmen aber die chronischen entzündungsbedingten Krankheiten einen immer höheren Stellenwert ein. Man spricht von der „Epidemie der Moderne“. Die Fortschritte der Hochleistungsmedizin und der Pharmakologie haben die Komplikationsrate dieser „Volkskrankheiten“ gemindert, nicht aber deren Häufigkeit. Vor allem bei jüngeren Patienten werden die Diagnosen immer häufiger und früher gestellt. Mit diesen Fortschritten ergeben sich auch für den Leistungssport neue Möglichkeiten und Erkenntnisse.

Nun kommt es aber darauf an, den permanenten Wissenszuwachs auch zeitnah in die klinische Praxis zu bringen. Hier gibt es Defizite. Medizin und Zahnmedizin sind konservative Disziplinen, die leider bis heute in der täglichen Praxis untereinander wenig kommunizieren und kooperieren. Das wäre aber wichtig, denn so wie in diesem Fachbuch dargestellt, birgt diese „Schnittstelle“ viel Potenzial, kurativ aber auch präventiv erfolgreich therapeutisch tätig zu werden.

Warum funktioniert das noch nicht so gut? Auf dem Gebiet der Immunologie, einschließlich der Entzündungs- sowie Allergie- und Unverträglichkeitsdiagnostik, ist das noch vor 20 Jahren an Universitäten gelehrt Wissen heute weitestgehend überholt. Fortbildung neben der täglichen Praxistätigkeit ist aber für Mediziner und Zahnmediziner schwer, gerade wenn es um so neue und komplexe Themen geht. Das Wissen wird bekanntlich auch nicht honoriert, im Gegenteil, die Fortbildung kostet die Kolleginnen und Kollegen Geld. Aus diesem Grund sind Fachbücher wie dieses hier so wichtig. Übersichtlich dargestelltes und auch für Laien verständliches Wissen, Falldarstellungen und anschauliche Interpretationen von klinischen und Laborbefunden, verbunden mit therapeutischen Empfehlungen helfen, das Wissen in die tägliche Arbeit mit unseren Patientinnen und Patienten erfolgreich einzubringen und diese zu befähigen, selbstbestimmt entsprechende medizinische und komplementärmedizinische Versorgung einzufordern.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem eindrucksvollen Buch.

Volker von Baehr

Vorwort

Einführung – oder warum Ärzte über den Tellerrand schauen müssen

Sind Sie schon einmal zum Zahnarzt gegangen wegen Ihrer chronischen Knieschmerzen? Oder weil Sie seit Jahren unter Reizdarmbeschwerden leiden? Haben Sie als Ärztin schon einmal einen Patienten mit anhaltendem Leistenschmerz, eine Patientin mit rheumatoider Arthritis zum Zahnarzt überwiesen? Oder haben Sie daran gedacht, dass ihre permanente Müdigkeit möglicherweise mit einem faulen Zahn zusammenhängt?

Was im ersten Moment absurd klingen mag, stellt sich für viele als segensreicher Weg zu einer dauerhaften Verbesserung ihrer Lebens- und Leistungsqualität dar. Allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen: Die behandelnden Ärzte und Ärztinnen müssen sich der Tatsache bewusst sein, dass unser Gebiss bei schlechter Versorgung die Mülldeponie im Körper ist, die für Vergiftungen im gesamten System Mensch ursächlich sein kann. Sie benötigen umfassende Kenntnisse darüber, welche unterschiedlichen Materialien in den Mundraum eingebracht werden und welche Wirkungen sie auf das Immunsystem haben können. Und vor allem müssen sie den Organismus als ein zusammenhängendes System begreifen, in dem physiologische und energetische Prozesse aufs Feinste aufeinander abgestimmt sind und kleinste Störungen auf der einen Ebene Folgen auf einer ganz anderen zeitigen können. Ärzte und Patientinnen brauchen Mut, abseits von gängigen Diagnosen und Behandlungsmethoden zu denken, und sie müssen bereit sein, radikal neue Wege zu gehen. Wie tiefgreifend die Erkenntnisse aus der jüngsten Forschung im Bereich Labormedizin, in der Umweltmedizin und anderen Bereichen, gestützt durch meine eigenen Erfahrungen, die medizinische Praxis verändern können, soll dieses Buch deutlich machen. Es wird Ihnen zeigen, dass es nicht reicht, bei therapieresistenten Kopfschmerzen nach allen möglichen fehl-

geschlagenen Behandlungsansätzen auch einmal an die Amalgamfüllungen zu denken und diese entfernen zu lassen. Immerhin ist die Erkenntnis von der Schädlichkeit der Amalgamfüllungen schon an eine breitere Öffentlichkeit gedrungen und die meisten Zahnärztinnen raten ihren Patienten zur Entfernung. Allein mit dem Entfernen ist es aber nicht immer getan, das ist nur der Anfang, es gibt noch viel mehr, über das aufgeklärt werden muss. Mehr dazu in Kap. 7.

Es ist mir ein großes Anliegen, dass diese Aufklärung möglichst breit gestreut erfolgt und Allgemeinmediziner, Fach- und Zahnärztinnen ebenso wie Patienten und Patientinnen erreicht. Es geht um eine interdisziplinäre Medizin, die nicht wie bisher die Zahnmedizin weitestgehend außen vorlässt, sondern ihr im Gegenteil eine prominente Stellung in ihrer Mitte verleiht. Wir können nicht mehr auf den menschlichen Körper wie auf eine Maschine schauen, wo es für die Reparatur reicht, wenn ein Spezialist eine Schraube anzieht, ohne sich darum zu scheren, ob andere ihm unbekannte Funktionen davon betroffen sind. Nein, wir müssen den Menschen als ein System begreifen, in dem jedes Teilchen, jeder Ablauf mit allem anderen in weit diffizilerer Weise verbunden ist, als es die Schulmedizin berücksichtigt. Das bedeutet keineswegs, dass wir auf weitere Ergebnisse der Forschung warten müssen, um erfolgreicher zu behandeln. Die traditionelle chinesische Medizin nutzt bereits seit Jahrtausenden die Erkenntnis dieser Verbindungen für ihre Heilkunst. Das Konzept der Meridiane können wir uns zunutze machen und mit neuen Erkenntnissen verknüpfen. Aber es bedarf vieler, die daran mitwirken, auch der Patienten, die es einfordern, nicht als „Herz-, Bandscheiben- oder psychosomatischer Patient“ in eine einzelne Schublade gesteckt, sondern als ein einheitlicher Organismus holistisch behandelt zu werden.

Warum nun ein Buch, das sich gleichermaßen an Leistungssportler wie an chronisch Kranke richtet? Was verbindet diese beiden Gruppen, die doch auf den ersten Blick gegensätzlicher kaum sein könnten? Sowohl bei Patienten mit chronisch entzündlichen Erkrankungen als auch bei Hochleistungssportlern besteht in vielen Fällen die Problematik unentdeckter Stressoren, die individuell unterschiedlich sind und zur Blockierung von Regenerationsprozessen führen. Das Leistungsniveau des Körpers zu halten oder gar zu steigern und Faktoren zu erkennen, die zu unnötigen Belastungen oder Erkrankungen führen, ist für beide Gruppen gleichermaßen wichtig. Das Wissen um Zusammenhänge und um die besondere Rolle, die dabei den Zähnen zukommt sowie eine optimale systemische ärztliche Versorgung können allen eine spürbar bessere Lebens- und Leistungsqualität beschern. Dazu zählt auch die Hoffnung auf Heilung in scheinbar unheilbaren Fällen.

Die besondere Bedeutung, die unsere Zähne für den Organismus haben, wurde mir bereits während meines Studiums der Humanmedizin bewusst. Gemeinsam mit meiner Partnerin, die Zahnmedizin studierte, und mit der ich heute eine Gemeinschaftspraxis führe, besuchte ich eine Gastvorlesung von Dr. Kurt Beisch, einem damals schon betagten Internisten aus Karlsruhe. Seine systemische Lehre faszinierte mich so sehr, dass ich ihn später auch als Arzt konsultierte und bei ihm famulierte. Beisch war eine Koryphäe im Bereich der Systemdiagnostik und es war ein großes Privileg, dass ich nach dem Abschluss des Studiums ein Jahr lang in seiner Praxis lernen durfte. Als Gastarzt bekam ich zwar kein Gehalt, aber eine unschätzbar wertvolle Ausbildung in systemischer Diagnostik. Alle Personen, die sich bei Dr. Beisch in Behandlung begaben, mussten zum Erstgespräch ein Röntgenbild ihrer Zähne vorlegen. Brachten sie das nicht mit, schickte er sie unverrichteter Dinge wieder nach Hause. Und es kamen Menschen aus aller Welt zu ihm. Er zeigte mir beispielsweise den Zusammenhang zwischen einem toten Zahn am Dickdarmmeridian und einer chronischen Darmerkrankung. Beisch behandelte die Darmerkrankung und ließ den Zahn sanieren. Auch meiner Freundin, die wegen ihrer gesundheitlichen Probleme schon viele Ärzte aufgesucht hatte, konnte er als Einziger helfen. Fast täglich sehe ich Patienten, bei denen die Erkrankung exakt mit dem Geschehen an den entsprechenden Zähnen zusammenpasst, so wie es die Zahn-Organ-Verbindungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin nahelegen: Gastritispatientinnen mit wurzelbehandelten Magenzähnen, Asthmatiker mit beherdeten Lungenzähnen, Allergie-Geplagte mit Fremdmaterialien in den Dünndarmzähnen usw. Was aber noch viel wichtiger ist: Durch unsere Gemeinschaftspraxis habe ich einen immensen Einblick in die Zahnmedizin und sehe, was diese – richtig angewendet – zu leisten vermag. Durch die Zusammenarbeit lernen wir beide täglich dazu und sehen die Ergebnisse bei den Patienten – sowohl zahnmedizinisch als auch allgemeinmedizinisch.

Im Laufe der Zeit verstand ich immer mehr von den komplexen Zusammenhängen. Die wesentlichen Erkenntnisse, die ich erlangte und später in meiner Arbeit vertiefte, will ich in diesem Buch weitergeben und erläutern:

- Ein gesundes und normal entwickeltes Gebiss hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen.
- Durch „falsche“ Zahnbehandlungen mit Fremdmaterialien können die physiologischen Funktionen des Körpers gestört und Krankheiten begünstigt werden.
- Gesunde Zähne und ein gesunder Körper sind „trainierbar“ und nicht unbedingt genetisch vorprogrammiert.

Während Beisch beispielsweise seine Verdachtsdiagnosen mit Elektroakupunktur stellte, sind wir heute in der Medizin so weit, dass wir durch 3-D-Röntgenbilder sowie durch Blut- und Speicheluntersuchungen diese Diagnosen auch labortechnisch prüfen und belegen können. Die Umweltzahnmedizin hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt. Auch darüber soll dieses Buch informieren.

Es ist nicht verwunderlich, dass mich Beichs Lehre so faszinierte, bin ich doch gleichzeitig seit Jahren begeisterter Leistungssportler. Im Alter von achtzehn Jahren hatte ich begonnen, Langdistanztriathlon zu trainieren, habe bisher 27 Ironman Triathlons „gefinished“ und bin heute noch in dieser Disziplin aktiv. Und wie alle Spitzensportler (zu denen ich mich als hauptberuflicher Arzt natürlich nicht zähle) bin ich ständig auf der Suche nach natürlichen Möglichkeiten, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und umgekehrt auf der Suche nach den Faktoren, seien sie auch noch so unscheinbar, die die Leistungsfähigkeit einschränken.¹ Die Zusammenhänge, die Beisch erstmals aufzeigte, ermöglichten auch mir, meine Gesundheit und damit meine Leistungen zu verbessern. Welche dauerhaften Fortschritte möglich sind, wenn wir das System Mensch noch besser verstehen, ist kaum zu ermessen. Dazu gehören selbstverständlich auch Dinge wie Ernährung, Schlaf, soziale Beziehungen, emotionaler Stress, Umweltgifte und vieles mehr. Das bedeutet für Ärztinnen, insbesondere für Allgemeinmediziner, dass sie ihr Sichtfeld erweitern müssen, dass sie weit mehr von den Zusammenhängen verstehen sollten als alle anderen medizinisch Tätigen. Unser Kassensystem lässt jedoch keinen Platz dafür, sodass der Allgemeinmediziner gezwungenermaßen zum Arzneimittel-Dealer wird.² Dabei muss für sie ebenso wie für Spitzensportler eines ins Bewusstsein dringen: Die am meisten vernachlässigte Komponente der Gesundheit in Bezug auf die Leistungsfähigkeit ist eindeutig die Zahngesundheit. Stichproben in Zahnkliniken belegen ebenso wie repräsentative Bewertungen von Sportteams und wissenschaftliche Studien, dass weltweit die Mundgesundheit von Spitzensportlern im Argen liegt, ganz gleich, ob sie aus Entwicklungs- oder Industrieländern kommen. Damit diese Ergebnisse eine repräsentative Beweiskraft erlangen, muss allerdings noch weit mehr ge-

¹ Um jegliches Missverständnis auszuschließen, möchte ich klarstellen, dass ich seit mehr als zehn Jahren weder Schmerzmittel, noch Antibiotikum oder sonstige Arzneimittel nehme und Doping strikt ablehne.

² Bei Allgemeinmedizinerinnen setzt man ein breites Wissen voraus. Da dies jedoch aufgrund einer vertraglichen Bindung auf das schulmedizinische Angebot beschränkt bleiben soll, ist kein Raum für darüber hinausgehende ganzheitliche Bildung und Therapien. Damit enthält man Patienten im Grunde die bestmögliche Therapie vor. Das Kassensystem erlaubt viele mittlerweile gut erforschte Therapien wie die Darmsanierung (Mikrobiologische Therapie), oder Orthomolekular Medizin *nicht*, sondern lässt vertraglich gebundenen Allgemeinmedizinerinnen keine andere Wahl, als nur die meist unzureichende herkömmliche Behandlung.

forscht werden. Bisher scheint die allgemein außergewöhnliche körperliche Fitness der Athleten den spezifischen Blick auf die Auswirkungen der mangelnden Zahngesundheit zu verschleiern.

Für Allgemeinmediziner und ihre Kolleginnen aus allen Fachbereichen, für Sportler und deren Betreuer, die Manager und Physiotherapeutinnen, für die Eltern von Sporttalenten, für chronisch Kranke und nicht zuletzt für alle, die an einer ganzheitlichen Sicht des Menschen interessiert sind und ihr Bewusstsein für Zusammenhänge im System Mensch erweitern wollen, habe ich dieses Buch geschrieben. Ihnen werden die folgenden Kapitel spezifisches Wissen über notwendige Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens und damit zur Leistungssteigerung vermitteln. Sie werden erfahren, wie „Schwachstellen“ im Körper über die Zähne erkannt werden, bzw. wie diese korrelieren. Und wie sie elegant und einfach therapiert werden können, sofern sie denn frühzeitig aufgespürt werden. Nichtmediziner werden befähigt, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Athleten und Athletinnen können ihre Leistungen optimieren, indem sie die hier erworbenen Kenntnisse über Wechselbeziehungen und Verkettungen im System Mensch, insbesondere die des Gebisses mit allen anderen Körperfunktionen, für gezielte Therapien nutzen. Und allen Leserinnen gibt es die Möglichkeit, ihre eigene oder die Gesundheit derer, die ihnen anvertraut sind, zu verbessern, ihr Wachstum auf gesunde Weise zu steuern und neue vielversprechende Ansätze zur Behandlung chronischer Erkrankungen kennenzulernen.

Für sportbegeisterte Kinder und Jugendliche, die frei von störenden Umwelteinflüssen mit einem achtsamen Lebensstil aufwachsen und ein altersangepasstes Training ebenso wie eine gesunde Ernährung erhalten, ist eine Profikarriere bis zum Weltklasseniveau auch möglich, ohne dass der Bewegungsapparat dadurch irreversible Schäden annimmt und ohne dass sie irgendwann zu verbotenen Substanzen greifen müssen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Wie das geht? Und vor allem – was das mit der Zahngesundheit zu tun hat? Das möchte ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser in diesem Buch, das Erfahrungen aus meiner eigenen ärztlichen Praxis mit Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung verbindet, vorstellen.

Ich hoffe, es gelingt mir, Ihnen diese komplexe Thematik und die systemische Medizin näher zu bringen und die Entwicklung auf diesem Gebiet voranzubringen.

Danksagung

If you can dream it you can do it.

Für viele Menschen sind diese Worte Walt Disneys ein flotter Spruch, den die Fantasten dieser Welt als Wahrheit verkünden, der aber vom Rest der Menschheit bestenfalls belächelt wird. Mich hat gerade dieses Buchprojekt wieder einmal gelehrt, wie stark die Kraft der Imagination ist. Auch wenn die Arbeit daran viel Zeit und Energie verlangte, bin ich begeistert von der Geschwindigkeit, mit der es das Buch von der ersten Idee bis zur Veröffentlichung geschafft hat.

Sich Ziele zu setzen und diese mithilfe der Vorstellungskraft zu visualisieren, ist für jeden hilfreich. Es lohnt sich, seine Träume zu verfolgen, Tag für Tag seine Schritte auf das Ziel zu lenken und jeden kleinen Fortschritt zu feiern. Freude und Dankbarkeit beflügeln unseren Weg und tragen zu unserer Gesundheit bei. In diesem Geiste bedanke ich mich bei meinen Eltern für das Geschenk des Lebens und für alles, was sie mir auf meinem Weg mitgegeben haben.

Mein Dank geht auch an Petra Katharina Thölken, die mir bei der Verwirklichung der Buchidee mit unglaublicher Professionalität zur Seite stand und die ich in der intensiven Zusammenarbeit als wunderbaren Menschen kennengelernt habe.

Weiterhin danke ich dem Springer Verlag für die wohlwollende Aufnahme und die Weitsichtigkeit, auch ganzheitlich medizinisch orientierte Bücher zu verlegen.

Unsere Assistentinnen in der Arztpraxis haben meinen Zeitmangel in den letzten Monaten charmant kompensiert und mich dadurch entlastet. Dafür danke ich ihnen.

XIV Danksagung

Dem verstorbenen Dr. Kurt Beisch werde ich zeitlebens dankbar sein für die großzügige Weitergabe seines Erfahrungsschatzes und für die Mühe, mich mehr als rein schulmedizinisches Wissen zu lehren.

Der wichtigste Dank gilt meiner Partnerin, Karoline Skorianz, für Ihr außerordentliches Fachwissen, mit dem sie dieses Buch bereicherte, für Ihre Geduld und Nachsicht während meiner Projektarbeit sowie für unseren gemeinsamen Weg, der bereits so viele Träume wahr werden ließ.

Sich selbst zu danken ist unüblich, dabei ist die Wertschätzung der eigenen Leistung ebenso wichtig. So will ich mich denn zum Schluss auch bei mir selbst dafür bedanken, dass ich meine Träume und Ziele nie aus den Augen verloren habe und konsequent für meine Ideale einstehe.

Inhaltsverzeichnis

1	Silent Inflammation – die geheimen Störfelder	1
1.1	Die chronische Entzündung	2
1.2	Die Allergie – das Chamäleon unter den Krankheiten	7
1.3	Wenn Mitochondrien müde werden	13
1.4	Mülldeponie Mund	19
2	Das Mikrobiom – der Regenwald des Planeten Mensch	27
2.1	Die Darm-Leber-Achse	36
2.2	Die Darm-Hirn-Achse	46
3	Parodontitis – die tickende Zeitbombe	53
4	Wechselwirkungen der Zähne mit dem gesamten Organismus in der TCM	63
5	Die Weisheit der Zahnmediziner	73
5.1	Materialkunde: Wahlmöglichkeiten in der zahnmedizinischen Behandlung	73
5.2	Die Herdsanierung	87
5.3	Begleittherapie	90
5.4	Zahnpflegetipps	91